

7月給食だよ

令和7年7月 家庭配布用
淡路市立給食センター

日 (曜)	こんだて名	血や肉になるもの (あか)	体の調子をととのえるもの (みどり)	熱や力になるもの (き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小(3,4年生)/中学生	
1 火	たこのから揚げ ゆでとうもろこし 豚汁	たこ 豚肉 みそ 冷凍豆腐 煮干し	とうもろこし ごぼう 葉ねぎ にんじん こんにゃく	でんぶん 米ぬか油	572 25.9	680 30.3
2 水	照り焼きチキン きゅうりともやしの和え物 竹輪のすまし汁	照り焼きチキン 焼き竹輪 削り節 乾燥湯葉 出し昆布 匠淡路島牛乳	きゅうり もやし にんじん 葉ねぎ	いりごま 上白糖	558 23.7	646 26.0
3 木	マーボー豆腐 中華風サラダ	冷凍豆腐 豚ひき肉 八丁みそ 鶏肉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 乾しいたけ いら キャベツ きゅうり きくらげ	ごま油 三温糖 でんぶん はるさめ 上白糖	656 27.6	773 31.7
4 金	魚(さけ)の塩こうじ焼き 枝豆 冬瓜の煮物	さけ 鶏肉 厚揚げ うずら卵水煮 削り節	枝豆 とうがん さやいんげん たけのこ水煮 にんじん	塩こうじ 三温糖 でんぶん	640 33.8	751 37.4
⑦ 月	米粉のビーフシチュー ポークハムサラダ	牛肉 ポークハム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ セロリー りんご キャベツ きゅうり	米ぬか油 上白糖 じゃがいも 米粉のハイシルウ 減量パン	542 20.5	689 25.6
8 火	星型ハンバーグ(あんかけ) カラフルピーマン そうめん汁 セタゼリー	星型ハンバーグ まぐろ油漬け なんと 塩蔵わかめ 削り節 乾燥湯葉 出し昆布	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 葉ねぎ	でんぶん ごま油 上白糖 いりごま そうめん セタデザート	655 23.1	750 25.2
⑨ 水	ポークビーンズ ピーマンサラダ	豚肉 煮し大豆 ベーコン チキンハム スープベース	たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり	米ぬか油 上白糖 じゃがいも ごま油 ペンネマカロニ ピーマン	620 26.4	763 31.7
10 木	おさかなそぼろ丼 (魚そぼろ・錦糸卵) 夏野菜のみそ汁	たら 錦糸卵 みそ 油揚げ 煮干し	ごぼう にんじん しょうが ほうれんそう かぼちゃ なす たまねぎ 葉ねぎ	三温糖	556 27.1	663 31.4
11 金	モロヘイヤのかき揚げ キャベツの和え物 すり身団子のすまし汁	ちりめんじゃこ 野菜ミックスボール 塩蔵わかめ 出し昆布 削り節	モロヘイヤ たまねぎ ホールコーン キャベツ もやし にんじん 乾しいたけ 葉ねぎ	さつまいも 天ぷら粉 上白糖 米ぬか油	604 19.5	718 22.3
⑭ 月	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのコンソメ味 ミネストローネスープ	鶏肉 コンソメ 豚肉 ベーコン スープベース	バジルペースト ブロッコリー ズッキーニ たまねぎ にんじん 冷凍トマト パセリ	米ぬか油 じゃがいも ABC マカロニ 減量パン	555 34.1	666 38.5
15 火	豚肉のみそ炒め 冬瓜のすまし汁 やさいふりかけ	豚肉 鶏肉 みそ 削り節 出し昆布	キャベツ にんじん もやし 根深ねぎ エリンギ しょうが とうがん 乾しいたけ やさいふりかけ	米ぬか油 上白糖 ごま油	619 26.2	737 30.6
16 水	飲むゼリー(なんとオレンジ) たちうおの天ぷら じゃこときゅうりの酢の物 六色あわじる	たちうお みそ 塩蔵わかめ 煮干し ちりめんじゃこ	きゅうり たまねぎ なす にんじん	米ぬか油 天ぷら粉 上白糖 じゃがいも	514 12.2	618 14.3
17 木	サマーカレー 海と畑のサラダ	牛肉 まぐろ油漬け 乾しひじき	にんにく にんじん たまねぎ なす かぼちゃ さやいんげん りんご キャベツ きゅうり ホールコーン	米ぬか油 上白糖 カレーフレーク ココナッツミルク 麦ご飯	725 22.2	853 25.8

※○印は、パン給食の日となっています。

※お爰は毎日きれいに洗って持ってきましよう。

※材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

※気象警報が発令されることが予測される場合、教育委員会の判断により、

前日に給食中止の決定をする場合があります。

※このお爰が不要になりましたら、「その他紙類(雑がみ)」として、リサイクル
してください。

今月の地元食材	基準値	
淡路市産： 米(塩田) たまねぎ(草香) 塩蔵わかめ(佐野) なす(草香) にんにく(草香) メークイン(草香) ちりめんじゃこ(生種) きゅうり(草香) にんじん(北山) たちうお(岩屋・東浦・津名) 飲むゼリー(なんとオレンジ)(津名)	650 21.0	830 27.0
淡路島産： きゅうり 葉ねぎ ピーマン 牛肉 牛乳		

夏休み中の食生活意識したい2つのポイント

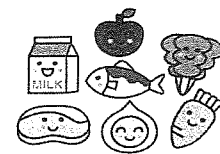
まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、
新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさず
食べましよう。

◆朝ごはんを食べると脳
の働きが活発になり、
宿題や勉強に集中
しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識
してましよう。

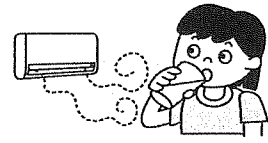


2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、
のどが渇いたと感じる
前に、こまめに飲みま
しよう。

◆冷房の効いた室内で
は、のどの渇きを感じ
にくいいため、意識
して飲みましよう。

◆水分補給には水や麦茶
など、甘くないもの、
カフェインを含まない
ものにましよう。



七夕の行事食—そうめん—



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝
わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説
がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川
に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食
欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。

給食では、なるとやにんじん、わかめが入った「そうめん汁」が登場します。

7月16日(水)は淡路市100%給食!

私たちが生まれ育った地域で採れた食材を食べることが、一番体に合っ
ていて、味も鮮度もとても良いです。淡路市の食材たっぷりの献立をご紹介します!

献立名

- ・米飯
- ・飲むゼリー(なんとオレンジ)
- ・たちうおの天ぷら
- ・じゃこときゅうりの酢の物
- ・六色あわじる



農家さん、業者さん
いつもありがとう!

この日は、市内産食材として、米(野添稲作グループ)、なんとオレンジ(くらだ)、
たちうお(KAM関西淡路島市場)、ちりめんじゃこ(宮本水産)、わかめ(沖物産)、
みそ(保地みそ)、たまねぎ・じゃがいも・なす・きゅうり(名手農園)、
にんじん(津田農園)を使わせていただきます。

※敬称略。

7月2日(水)は
匠淡路島牛乳が爰ます!
淡路島の選ばれた酪農家5軒だけの生乳を
使用した鮮度も抜群な極上牛乳です。

季節のこんだて	
1日(火)	たこのから揚げ ゆでとうもろこし 枝豆 冬瓜の煮物 星型ハンバーグ そうめん汁 セタゼリー 夏野菜のみそ汁 モロヘイヤのかき揚げ ミネストローネスープ 冬瓜のすまし汁 サマーカレー

給食センターニュース

6月10日(火)

淡路市の新任の小中学校の先生方が7名、
初任者研修にて、給食センターに来てくれました。
淡路市の給食や食育について学んでいただきました。



調理場にも入って配食の様子を
見学しました!

淡路市の産力が

たっぷりつまみ給食を味わってね!



※牛乳の代わりに、飲むゼリー(なんとオレンジ)が爰きます。